

KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

3

MARZEC - 1952

SPIS RZECZY

WYDAWNICTWO GŁÓWNEGO KOMITETU
KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY
REDAKCJA: W-WA, UL. ŁAZIENKOWSKA 1.
KOLPORTAŻ: P. P. K. „RUCH".

PRENUMERATA: ROCZNA 24 ZŁ., PÓŁR. 12 ZŁ.
CENA POJEDYNCZEGO NUMERU 2 ZŁ

Papier sat. V kl. Al. 60 g. Obj. 32 str.
Nakł. 6490 egz.
Druk. BSW „Prasa", W-wa. Al. Jerozolimskie 125.
Zam. 405. 8.2.52 — 3-B-11265.

EUGENIUSZ SKRZYPEK
Sekretarz Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

Wielka Karta Narodu Polskiego

W niedzielę 27. I. 1952 roku został ogłoszony projekt nowej Konstytucji Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej. Komisja Konstytucyjna pod przewodnictwem Prezydenta Bolesława Bieruta wezwała wszystkich obywateli do najszerszego udziału w dyskusji nad projektem Konstytucji. Dyskusja będzie trwać do dnia 6 kwietnia 1952 roku.

Treść Konstytucji dociera do każdego zakątka kraju i jest z głębokim zainteresowaniem czytana i dyskutowana. Napływają tysiące wypowiedzi robotników i naukowców, chłopów i pracowników kultury i sztuki, żołnierzy i młodzieży. W dyskusji biorą udział masowo sportowcy.

Tysiąc lat istnieje już państwo polskie, lecz nigdy w przeszłości w państwie tym chłop ani robotnik nie mieli nic do powiedzenia. Nigdy żaden rząd polski nie zapytywał narodu, jaki ma być ustrój państwowy i kto ma rządzić w kraju. W okresie międzywojennym były uchwalane dwie konstytucje. Jednakowoż kapitaliści i obszarnicy bali się pytać ludzi pracy o zdanie, bo wiedzieli, że zażądają ziemi dla chłopów, fabryk dla narodu, pracy i pokoju dla wszystkich.

Polska Ludowa jest nowym państwem, państwem mas pracujących, wszystkich Polaków, którzy uczciwie pracują i budują szczęście swojej Ojczyzny. Właśnie Polska Ludowa po raz pierwszy w naszej historii daje prawo każdemu obywatelowi, by wniósł swoje uwagi i poprawki do przedstawionego projektu Konstytucji. Konstytucja zostanie uchwalona przez Sejm dopiero po wszechstronnym jej przedyskutowaniu i po wniesieniu do projektu niezbędnych poprawek.

Konstytucja, którą mamy uchwalić będzie — jak mówi Prezydent Bolesław Bierut — „Wielką kartą zwycięskich osiągnięć i utrwalonych na zawsze zdobyczy społecznych polskiego ludu pracującego, który stał się rzeczywistym gospodarzem swego kraju, jedynym i wolnym twórcą losu narodu, gwarantem jego rosnącej siły, niezawodną ostoją wielkiej przyszłości".

Wieki całe lud polski walczył o wyzwolenie narodowe spod panowania zaborców i o wyzwolenie społeczne spod panowania rodzimych obszarników. Ziściły się cele o które walczyli najwięksi i najszlachetniejsi Polacy: Tadeusz Kościuszko, Adam Mickiewicz, Ludwik Waryński — twórca pierwszej partii robotniczej na ziemi polskiej, Feliks Dzierżyński — bojowy towarzysz Lenina i Stalina, Bolesław Bierut, który stanął na czele walki przeciwko hitlerowskim okupantom.

Jesteśmy pierwszym pokoleniem, które korzysta z praw wywalczonej krwią bohaterskich synów i córek naszego narodu. Nie grozi nam bezrobocie i nędza. Ziemia, fabryki, bogactwa naturalne są własnością chłopów i robotników, są własnością całego narodu. Projekt Konstytucji gwarantuje nam szczęśliwą młodość, otworem stoją drogi do zaszczytnego tytułu przodownika pracy i racjonalizatora. Otworem stoją drogi do zaszczytnego tytułu mistrza i zasłużonego mistrza sportu. Mamy nieograniczone możliwości uczenia się i pełnego rozwoju kulturalnego. Mamy faktyczne prawo współrządzenia krajem, prawo wybierać i być wybranym do Sejmu i Rad Narodowych. Mamy prawo do wypoczynku, opieki lekarskiej, do korzystania z wszelkich osiągnięć kultury i nauki. Czyż myślano kiedyś o wczasach dla robotników i chłopów? Czyż kiedykolwiek państwo troszczyło się o rozwój sportu? Przecież były w Polsce tereny, na których nie było żadnej działalności sportowej. Projekt Konstytucji zapewnia i stwarza najlepsze warunki dla pełnego rozwoju kultury fizycznej i sportu w Polsce.

Jakże inne jest nasze życie niż życie naszych ojców w Polsce kapitalistycznej lub przyjaciół naszych w krajach kapitalistycznych. Tam bezrobocie, nędza, więzienia i śmierć w wojnie imperialistycznej, wieczny strach, oto z czego żyć i jak żyć.

Piękne i zaszczytne jest miano obywatela Polski Ludowej. Wielkie i niespotykane dotychczas w historii naszego narodu prawa nadaje obywatelom projekt nowej Konstytucji. Nasz święty obowiązek to być dobrym synem Ojczyzny, a to znaczy z całego serca i ze wszyst-

kich sił pracować dla dobra Ojczyzny, dla jej rozwoju i rozkwitu.

Lepsza i z każdym dniem wydajniejsza praca, walka z bumelanctwem, głęboka troska o dobro społeczne, walka o oszczędność i pomnażanie bogactwa i sił naszej Ojczyzny, przestrzeganie z całą surowością ustaw państwowych, czujność wobec wroga i przestrzeganie tajemnicy państwowej, stałe i systematyczne przygotowywanie się do lepszej pracy i obrony Ojczyzny — do służby wojskowej — oto zaszczytny i patriotyczny nasz obowiązek.

Sportowcy. Studiujcie i zapoznawajcie się z projektem Konstytucji. Bierzcie masowy udział w ogólnonarodowej dyskusjii nad tym projektem.

Głęboko przyswajajcie sobie olbrzymie znaczenie przemian, jakie zaszły w naszym życiu, ogrom zdobyczy polskiego ludu pracującego o które przelewali krew i oddawali swoje życie najlepsi synowie i córy naszego bohaterskiego narodu.

Dokumentujcie czynem bezgraniczne oddanie naszej Ojczyźnie ludowej.

Wzmacniajcie i umasawiajcie swoje koła sportowe. Walczcie o przedterminowe wykonanie zadań planowych. Podnoście swój poziom sportowy i polityczny. Bądźcie przodownikami sportu, nauki i pracy. Bądźcie dumni z tego, że jesteśmy obywatelami Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, że nam w udziale przypada zaszczyt dyskusji nad projektem Konstytucji, projektem Wielkiej Karty wolnego narodu.

Bądźcie dumni, że nam w udziale przypada zaszczyt walczyć pod sztandarem tej Konstytucji o całkowite wyzwolenie człowieka, o utrwalenie pokoju, o zwycięstwo socjalizmu.

HELENA RAKOCZY
zasłużona mistrzyni sportu
mistrzyni świata w gimnastyce

Walczymy o większy udział kobiet w pracach koła i zespołu sportowego

Ósmego marca obchodzić będziemy nasze święto — Międzynarodowy Dzień Kobiet.

Wielkie zadania realizacji Planu 6-letniego, jakie zostały postawione przed całym narodem z entuzjazmem wykonywane są przez wszystkich. Kobiety razem z mężczyznami stanęły przy warsztatach pracy, na każdym odcinku wykazując wielki swój wkład w budownictwo socjalizmu.

Dumne jesteśmy z naszych koleżanek — przodownic pracy — w budownictwie, w przemyśle, rolnictwie... Traktorzystka, murarka, konduktorka — z zapałem wykonuje swoje zadania nie gorzej od swego kolegi.

Wychowanie fizyczne i sport jest pomocą do należytego przygotowania kobiet do wysiłku, jaki nas czeka w pracy. Nie zawsze jednak sprawa ta jest należycie doceniana. Najlepszym tego dowodem jest fakt małego naszego udziału w pracach organizacji sportowych, czynnego uprawiania sportu w kołach przy zakładach pracy, naszego udziału w masowych imprezach sportowych, w zdobywaniu zaszczytnej odznaki Sprawy do Pracy i Obrony.

Na IV-ym Plenum Głównego Komitetu Kultury Fizycznej V-Przewodniczący Centralnej Rady Związków Zawodowych tow. Burski podkreślał bardzo mocno to zagadnienie mówiąc: „Musimy stwierdzić, że udział kobiet w ruchu sportowym nawet na zakładach pracy, gdzie stanowią one większość załogi — jest zupełnie niedostateczny. Na tym odcinku musimy poważnie popracować, przekonać szerokie rzesze pracujących kobiet—chociażby na przykładzie koleżanek z „Wedla", że zajęcia sportowe są tak samo ważne dla kobiet, jak i mężczyzn, że mogą dać im dużo radości i pomóc w pracy i życiu".

Należy rozpocząć szeroką akcję wykazującą, że wychowanie fizyczne pomaga nam w pracy i życiu, że daje nam dużo radości i zadowolenia. W akcji tej nikt nas nie zastąpi. Ujmijmy ją w swoje ręce.

Nie czekajmy aż nas zaproszą do władz koła czy zespołu sportowego na naszym zakładzie pracy. Bojowo, tak jak w codziennym życiu i pracy, weźmy czynny udział w pracach aktywu sportowego.

Bijmy się o stworzenie właściwych warunków zabezpieczających normalne zajęcia w zespole kobiet. Dobra akcja agitacyjno-propagandowa przy zabezpieczeniu atrakcyjnych form uprawiania sportu, ściągnie na sale i boiska tysiące naszych koleżanek, które do tej pory są tylko biernymi widzami imprez sportowych a nie tak jak powinno być — ich uczestnikami.



Zespoły gimnastyki, rytmiki i tańców — drużyny do siatkówki i koszykówki, grupy pływaczek, lekkoatletek i wioślarek, entuzjastki narciarstwa, łyżwiarstwa i turystyki — przez dobre zorganizowanie zajęć, będą ściągały coraz więcej koleżanek do czynnej pracy w kole sportowym.

Od nas samych zależy powodzenie tej akcji. Wykażmy, że tak jak w pracy produkcyjnej, tak i w pracy sportowej, która pomoże i przygotuje nas do wysiłków nas czekających — będziemy nie gorsze od mężczyzn.

Międzynarodowy dzień kobiet, który obchodzić będziemy w marcu niech nas zastanie w toku pracy. Zgłosimy w dniu naszego święta, że czynnie przygotowujemy się do zadań, jakie spoczywają na naszych barkach, że jesteśmy armią sprawnych do pracy i obrony Ludowej Ojczyzny, że stanowimy ważną siłę w obozie pokoju.

Przygotowujemy się do sezonu letniego

Wiosną 1952 r. sportowcy miast i wsi postawią przed sobą cały szereg ważnych i odpowiedzialnych zadań, których celem będzie dobre realizowanie historycznej Uchwały Biura Politycznego K. C. PZPR, z września 1949 r. Należy jeszcze bardziej rozwijać szeroki ruch sportowy, wciągać nowe masy młodzieży, robotników i chłopów do uprawiania wychowania fizycznego, podnosić ich wszechstronną sprawność fizyczną, stan zdrowia, przysposobić ich do wydatnej pracy i obrony ludowej Ojczyzny. Równocześnie należy dążyć do podwyższenia dotychczasowych wyników, ustanowienia nowych rekordów, począwszy od koła sportowego i ludowego zespołu sportowego — do rekordów Polski.

Wykonanie tych zadań przede wszystkim będzie zależało od tego, jak koło i zespół sportowy przygotują się do sezonu letniego.

Wykonanie zaś planu rozwoju kultury fizycznej na rok 1952 zależeć będzie od przygotowania nowych znaczkistów SPO I i II stopnia oraz sklasyfikowanych zawodników, od poprowadzenia pracy w sekcji ogólnego przygotowania i w sekcjach sportowych oraz od przygotowania przeprowadzenia i udziału członków kół i zespołów sportowych we wszystkich zawodach objętych jednolitym kalendarzem sportowym na rok 1952.

Aby plan rozwoju k. f. i sportu mógł być przez koła i zespoły sportowe nie tylko wykonany lecz przekroczony, należy jak najszybciej rozpocząć przygotowania do sezonu wiosenno - letniego.

Na wszystkich obiektach sportowych i placach ćwiczeń należy przeprowadzić w szybkim tempie odpowiednie roboty remontowe celem przygotowania ich do sezonu. Koła i ludowe zespoły sportowe, które nie posiadają dotychczas boisk czy placów ćwiczeń, winny zawczasu pomyśleć o znalezieniu odpowiedniego placu, na którym będą mogły przeprowadzać zajęcia wychowania fizycznego i treningi sportowe. Do przygotowania placu własnymi siłami należy przystąpić natychmiast, ażeby był gotowy do użytku od pierwszych dni wczesno - wiosennego sezonu.

Równocześnie z przeprowadzeniem odpowiednich robót remontowych obiektów sportowych, należy przystąpić do przygotowania sprzętu i inwentarza sportowego. Zeszłoroczny sprzęt i inwentarz sportowy należy przejrzeć i przeprowadzić konieczne naprawy, by mógł on być wykorzystany od pierwszego dnia zajęć. Kierownictwo kół winno również pomyśleć o uzupełnieniu sprzętu i inwentarza sportowego, przyczym cały szereg przyrządów można wykonać samemu.

Kierownictwo kół winno rozpracować plan zajęć dla wszystkich sekcji, pamiętając o jak najlepszym wykorzystaniu boiska oraz o uwzględnieniu w planie każdej sekcji.

Należy również do każdej sekcji przydzielić odpowiednią kadrę instruktorską. Wykorzystując w pierwszym rzędzie instruktorów społecznych koła z ukończonymi kursami w. f. oraz lepszych sportowców. Jeżeli koło nie posiada kadr instruktorskich należy w porozumieniu z Radą Okręgową Zrzeszenia wytypować odpowiednich kandydatów celem przeszkolenia.

Aby należycie przygotować się do sezonu letniego trzeba wciągnąć do pracy cały aktyw sportowy koła, zmobilizować działaczy społecznych i miłośników sportu. Przystępujcie do pracy nie tracąc jednego dnia.

Niech rozkwita radosna praca
polskich sportowców
dla szczęścia i siły
naszej Ojczyzny.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



Przygotowujemy się do Biegu Narodowego

Zaledwie kilka tygodni dzieli nas od chwili, gdy dla uczczenia Święta Pracy setki tysięcy młodzieży robotniczej i chłopskiej po raz piąty stanie na starcie Biegów Narodowych.



Wszystkie koła sportowe i ludowe zespoły sportowe winny przystąpić do pracy propagandowej, organizacyjnej i treningowej. Na starcie powinna stanąć jak największa liczba młodzieży przygotowanej należycie, zdolnej uzyskać normy odznaki Sprawny do Pracy i Obrony.

Na podstawie dotychczasowych doświadczeń należy stwierdzić, że zbyt mały nacisk kładzie się na należyte przygotowanie startujących. Zdarzały się wypadki, że dopuszczano do biegu zawodników, którzy nie odbyli ani jednego treningu. W okresie przygotowawczym brak było niekiedy planowej i zorganizowanej pracy, należytej agitacji i propagandy, a w czasie samej imprezy brak programu i dobrej organizacji.

Tych błędów należy w tym roku uniknąć. Należy również wzmóc współzawodnictwo między poszczególnymi oddziałami i grupami w zakładach pracy oraz między poszczególnymi kołami i zespołami sportowymi. Podniesie to liczebność trenujących oraz wzbudzi większe zainteresowanie w okresie przygotowań do biegu.

Osiągnięcia tegorocznych Biegów Narodowych powinny przewyższać wszystkie dotychczasowe zdobycze, dlatego też do pracy należy przystąpić natychmiast. Biegi muszą stać się potężną manifestacją zdrowia i tężyzny fizycznej młodzieży szkolnej i mas pracujących, potężnym wyrazem osiągnięć w upowszechnieniu kultury fizycznej.

Dłuższe dni i coraz lepsza pogoda umożliwią prowadzenie zajęć wyłącznie na wolnym powietrzu.

Chcąc zmobilizować członków koła do wyjścia na świeże powietrze i do ćwiczeń w terenie należy na tablicy koła umieszczonej w miejscu rzucającym się w oczy na terenie zakładu pracy lub w świetlicy wywiesić ogłoszenie lub specjalne afisze, propagujące Biegi Narodowe. Rada koła, aktywiści ZMP oraz specjalni propagatorzy biegu spomiędzy członków koła winni zachęcać kolegów i towarzyszy pracy do rozpoczęcia ćwiczeń.

Pierwsze ćwiczenia w terenie można organizować pod hasłem: *„Systematyczny trening podstawą osiągnięć w Biegach Narodowych"*.

„Biegi Narodowe podstawą wzmocnienia zdrowia i zwiększenia wydajności w pracy".

Trening należy przeprowadzać w grupach, dzieląc ćwiczących na bardziej i mniej sprawnych. Kobiety ćwiczyć mogą z mniej sprawnymi względnie w oddzielnej grupie. Ćwiczenia winny trwać 60 — 90 minut.

Jak ćwiczyć

Instruktor musi dołożyć wszelkich starań, ażeby ćwiczenia przeprowadzić w sposób ciekawy, żywy i interesujący ćwiczących. Dobra praca instruktorska zachęca członków koła do ciągłości i systematyczności w pracy. Instruktor musi wzbudzić zapał do sportu, uczynić z ćwiczących entuzjastów kultury fizycznej. Przed przystąpieniem do lekcji instruktor musi zapoznać się z terenem i ułożyć dokładnie plan pracy.

Pomysłowi instruktorzy potrafią przeprowadzić całą osnowę lekcyjną posługując się wyłącznie przedmiotami znajdującymi się w terenie: kamieniami, drzewami (wspinania i zwisy na grubych gałęziach uważając jednak, aby nie niszczyć drzew). Dla dobrego instruktora teren jest prawdziwą „kopalnią" pomysłów do układania wciąż nowych ćwiczeń, których ilość i nasilenie należy regulować stosownie do sprawności ćwiczących. Podobnie jak lekcja na sali gimnastycznej, lekcja w terenie składa się z 4 części:



Rys. 2



Rys. 1

a) *część wprowadzająca (trzy min.)* Po zebraniu ćwiczących w dwuszeregu i sprawdzeniu obecności instruktor podaje cel lekcji: *przygotowanie do Biegów Narodowych.*

b) *Ćwiczenia przygotowawcze (15 — 20 minut)*

1. Swobodny bieg (około min.)
2. Marsz z wymachem ramion (rys. 1).
3. W miejscu zwrot do środka koła: rozkrok i naprzemianstronne, luźne wymachy ramion. Ruchy wykonywać obszernie z barku. Następnie ugiąć ramiona pod kątem prostym (jak w biegu) i w dalszym ciągu ćwiczyć wymachy ramion.
4. Z postawy wznosy kolan, a następnie wznosy kolan z wymachem ramion (rys. 2).



Rys. 4



Rys. 3

5. Przysiady na całych stopach (rys. 3). Stopy ustawione równolegle, w małym (10 cm) rozkroku. Przysiąść głęboko dotykając pośladkami pięt, po czym szybki wyprost. Przy przysiadzie kolana uginać do przodu. Przysiady ćwiczyć w zmiennym rytmie — raz wolniej, raz prędzej.



Rys. 6



Rys. 5

6. Wymachy nogi w przód (rys. 4) w miejscu i w marszu.

7. Wymachy nogi w tył (rys. 5). Nie pochylać tułowia do przodu, a skłaniać się do tyłu.

8. Wypady z pogłębianiem (rys. 6). Tułów wyprostowany.

9. Podciągnięcie pięty do pośladka (rys. 7).



Rys. 7

10. W rozkroku skłony w tył i w przód oraz skręty tułowia z wymachem ramienia. Przy skręcie wzrok skierować za ramieniem wymachującym. Nie opuszczać łokcia w dół (rys. 8)

11. Luźne podskoki na obu nogach po trzecim podskoku wyskok w górę z podkurczeniem kolan.



Rys. 8

c) *Ćwiczenia główne (35 — 60 minut)*



Rys. 9

1. Marszobieg terenowy. Ze spokojnego marszu przechodzić 2 razy do biegu na 200 metrów (rys. 9) w tempie wolnym. Czas i tempo marszu oraz tempo biegu winno być dostosowane do najsłabszych. W przerwie między biegami maszerować wolno i wykonać kilka rozluźniających podskoków. Biec z zupełnie rozluźnionymi mięśniami. Zwracać uwagę na głęboki wydech, wypychając zużyte powietrze przez usta.
2. Zwisy i skurcze ramion na grubych gałęziach oraz wznosy nóg do góry. Z braku odpowiednich drzew wykonać podpór leżąc przodem oraz uginanie i wyprost ramion.

3. Przejście równoważne po wykreślonej na ziemi linii, po ściętym drzewie, szynie itp. ewentualnie wykonać „wagę".

4. Przepychanie współćwiczącego (rys. 10).



Rys. 10.

5. Bieg „susami". Odbijając się z jednej nogi wyskok w górę i zeskok na nogę drugą (bieg długimi krokami). Ewentualnie urządzić konkurs kto pewną odległość np. 25 m, przebędzie mniejszą ilością kroków (susów). Przy wyskoku podciągnąć kolano nogi wykrocznej w górę. Ćwiczyć na podłożu równym, trawiastym lub piaszczystym (miękkim).

6. Rzuty „granatem", ćwicząc najpierw bez kamieni a później kamieniami. Rzucać z miejsca i z rozbiegu 3 kroków. Nie silić się na dalekie rzuty.

7. Swobodny bieg i marsz.

d) *Ćwiczenia końcowe (5 minut).* Podskoki na jednej nodze, ćwiczenia poprawiające postawę, głębokie wydechy ewentualnie marsz ze śpiewem, zapowiedź następnej lekcji i zakończenie.

Na drugiej lekcji w czasie marszobiegu w ćwiczeniach głównych zamiast 2 razy po 200 m, należy przebiec 2 razy po 400 metrów, zaś na 3 i 4 lekcji 2 razy po 600 metrów. Kobiety przebiegają połowę wymienionych dystansów.



Technika biegu



Rys. 11.

Po skończeniu lekcji należy się umyć możliwie w ciepłej wodzie, co pozwoli zmyć pot i wytrzeć ciało szorstkim ręcznikiem. (rys. 11). Trening powinien odbywać się bez względu na pogodę; błoto i śnieg nie może nikogo odstraszyć.

Piłkarze wychodzą na boisko

W marcu piłkarze wychodzą na boiska, ćwiczą i rozgrywają treningowe spotkania. I w Waszym kole trzeba przystąpić do zorganizowania drużyny piłkarskiej, którą oczekują już w niedługim czasie liczne spotkania. W kwietniu rozpoczną się zawody pomiędzy kołami o mistrzostwo powiatu, a następnie rozgrywki o „Puchar Polski".

Zacznijcie od zebrania chętnych na pierwszy trening, po uprzednim wybraniu odpowiedniego boiska lub placu do ćwiczeń. Wywieście takie np. ogłoszenie:

> „Organizujemy drużynę piłkarską. Nasze koło będzie w tym roku brało udział w rozgrywkach piłkarskich o mistrzostwo powiatu i spotkaniach o „Puchar Polski". Do zawodów musimy się przygotować, wzywamy kolegów na pierwszy trening",

może nawet z rysunkiem przedstawiającym walkę o piłkę dwóch zawodników, a na boisko stawią się zwolennicy piłki nożnej. No dobrze — powiecie — zawiadomienie ściągnie chętnych do drużyny piłkarskiej, ale przecież my nie mamy boiska z bramkami, nie mamy butów do grania i nie mamy instruktora, który mógłby nam ten zapowiedziany trening przeprowadzić. Gdyby to nawet była prawda, to mimo trudności nie cofajcie swojego zamiaru, bo potraficie przezwyciężyć te przeszkody, (grać można przecież w pantoflach lub zwykłych trampkach i na małym boisku lub placu) i będziecie mieli w Waszym kole drużynę piłkarską.

TRENING TO NIE KOPANIE DO BRAMKI

Gra piłkarska trwająca 90 minut wymaga dużego wysiłku (bieganie, skoki do piłki), zręczności, zwinności — poza samą umiejętnością kierowania piłką. Tych sprawności nie zdobędzie się przez samą zabawę z piłką, trzeba pokierować ćwiczeniami odpowiednio dobranymi do potrzeb tego sportu. Dobrze, jeżeli w zimie pilnie ćwiczyliście w sekcji ogólnego przygotowania lub uprawialiście jakiś sport, wtedy łatwiej Wam będzie wykonywać ćwiczenia piłkarskie i mniej się przy nich będziecie męczyli.

TRENING

Ćwiczenia zaczynamy od biegu dookoła boiska czy placu. Biegniemy gromadą, swobodnie, równym, spokojnym krokiem 200 — 300 metrów, aż się rozgrzejemy. Wtedy przechodzimy do szybkiego marszu, stopniowo zwalniając tempo.

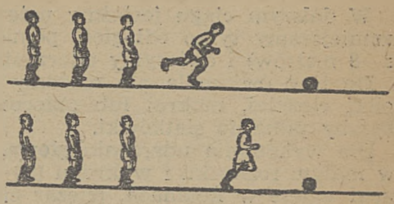
Następnie przerabiamy kilka ćwiczeń gimnastycznych. Starajmy się wykonywać ćwiczenia (zasób ćwiczeń — znajdziecie w książce wydanej przez Główny Komitet Kultury Fizycznej „Piłka nożna", Towarowski).

Następnie grupę naszą podzielimy na zespoły i przeprowadzamy sztafetę w formie zabawowej. Przed każdym rzędem, w odległości 15—20 metrów usta-

wiamy piłkę. Wyścig sztafet polega na szybkim biegu do piłki i z powrotem.

Która z grup ukończy wcześniej bieg — zwycięża (rys. 1). Ćwicząc bieg nauczymy się „zrywu“, szybkiego startu do piłki.

Następnie przechodzimy do ćwiczeń z piłką.



rys. 1

UDERZENIE PIŁKI WEWNĘTRZNYM PODBICIEM



rys. 2

Ustawiamy się w kole o średnicy 20 — 25 metrów twarzą zwróceni do środka i z rozbiegu 2—3 kroków podajemy piłkę wewnętrzną częścią stopy (rys. 2 i 3). To uderzenie jest najczęściej stosowane w grze, tym sposobem może obrońca wybić daleko piłkę na boisko, podać partnerowi i skutecznie strzelić do bramki przeciwnika.



rys. 3

GASZENIE PIŁKI

Piłka niezawsze toczy się po ziemi. Często nadlatuje do nas z powietrza i po odbiciu ucieka nam spod nóg. Musimy więc nauczyć sią „gasić“ piłkę. Najczęściej stosowanym sposobem będzie gaszenie jej podeszwą (rys. 4). Nadlatującą na wprost piłkę łatwo zgasimy podeszwą jeżeli noga postawna, jak i ta noga, której podeszwą chcemy zatrzymać piłkę — nie będą usztywnione, ale miękko wykonają ruch. Pamiętajmy o ugięciu nóg w kolanach.



rys. 4



rys. 5

Jeszcze łatwiej zatrzymać piłkę toczącą się po ziemi. Przejmujemy ją wtedy wewnętrzną częścią stopy, ustawiając odpowiednio nogę (na kierunku ruchu piłki). W chwili zetknięcia się z piłką noga — jakby ustępując — cofa się trochę do tyłu. Im piłka, którą chcemy zatrzymać jest silniejsza, tym wyraźniej, ale miękko musimy cofnąć nogę do tyłu dla sparowania siły pędu piłki (rys. 5).

UDERZENIE GŁOWĄ



W dalszym ciągu jesteśmy ustawieni w kole, zmniejszamy tylko odległość pomiędzy sobą (do 5—8 metrów) i ćwiczymy uderzenia piłki głową.

Do tego ćwiczenia nie możemy jednak brać piłki ciężkiej, mokrej lub obłoconej, najlepsza byłaby piłka do siatkówki.

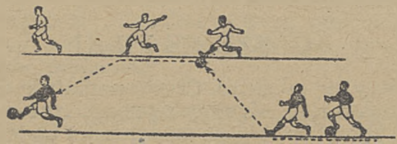
Dla wykonania uderzenia głową, gracze stają w małym rozkroku i wykroku (50—60 cm). Obie nogi ugięte w kolanach, (ciężar ciała spoczywa na nodze zakrocznej), tułów odchylony w tył, ramiona luźno opuszczone. Jeden z kolegów bierze piłkę do ręki i rzuca ją łagodnym łukiem do partnera. Ten — z pozycji odchylonego tułowia — gwałtownie skierowuje tułów w przód i czołem uderza nadlatującą piłkę. (rys. 6).

W małym kole tak uderzana piłka głową może wędrować od jednego do drugiego gracza przez dłuższy czas.

PODANIE W DWÓJKACH

Dwóch graczy staje obok siebie w odległości 15—20 metrów, jeden z nich podaje piłkę do drugiego w kierunku skośnym tak, aby jego kolega mógł do niej dobiec i zatrzymać piłkę. Ten z kolei podaje piłkę z powrotem i tak ćwicząc posuwają się naprzód przez całe boisko. (rys. 7)

rys. 7



GRA W KOLE

W obwodzie dużego koła ustawiamy 5—6, a w środku koła 2—3 zawodników. Stojący na obwodzie starają się podawać do siebie piłkę, a stojący w środku koła usiłują im piłkę odebrać lub zatrzymać. Komu się to udało, zmienia swoją pozycję z tym, który podawał piłkę i zawinił jej utratę. (rys. 8).

Zabawa ta da nam wiele radości i przyjemności. Na zakończenie treningu przeprowadzamy lekki bieg dookoła boiska, a następnie marsz, kilka ćwiczeń rozluźniających i krótkie omówienie oraz zapowiedź następnej lekcji.

Tadeusz Foryś



rys. 8

INŻ. JERZY OLSZOWSKI
Dyrektor Biura Inwestycji i Budownictwa Sportowego

Przygotowujemy boiska i bazy sportowe do sezonu



Należyte przygotowanie do sezonu boisk i urządzeń sportowych jest jednym z warunków zapewniających odpowiednią pracę szkoleniowo-sportową kół i zespołów sportowych. Najbardziej podstawowym urządzeniem są boiska trawiaste i nietrawiaste. Przy przygotowaniu boiska trawiastego należy uwzględnić na wiosnę zasilenie nawierzchni — w porozumieniu z miejscowym fachowcem (agronomem) — nawozami organicznymi lub mineralnymi. Gdy nawierzchnia boiska odmarznie, w zależności od jej spoistości, należy ją przegrabić względnie przebronować. Bronowanie lub przegrabienie spulchni zdeptaną i zamuloną glebę, poprzerywa pędy, które dalej będą się rozrastać, umożliwiając dostęp świeżego powietrza do korzeni. Po odtajeniu gleby i odpływie wód gruntowych boisko należy przewalcować, a gdy trawa „ruszy" — przegrabić. Jeżeli darń jest licha należy boisko splantować, przebronować i podsiać, a następnie w porozumieniu z miejscowym fachowcem przegrabić lub przewalcować lekkim walcem. Ponieważ na boisku trawiastym jest konieczna możliwie dobra darń, należy w pierwszym rzędzie uwzględnić trawy podszywkowe, rozłogowe, które wypełnią luki między kępiasto rozrastającymi się trawami wysokimi. Koniczynę białą można uwzględnić w ilości około 5%.

Gdy część boiska zdrenowanego jest zawilgocona, należy zbadać drenaż i doprowadzić go do porządku, następnie w miarę potrzeby stosować wskazówki podane wyżej. Przechodząc z kolei do przygotowania boisk nietrawiastych i warunków do lekkiej atletyki, należy zwrócić uwagę na następujące konieczne czynności: a) oczyścić z chwastów, mchu i trawy, następnie zmieść, b) przegra-

bić żelaznymi grabkami, c) uzupełnić nową mieszankę ziemi, d) przewalcować wszerz i wzdłuż.

W wypadku, gdy nawierzchnia jest zbyt luźna (miękka) zamiast uzupełniać ją nową mieszanką, lepiej będzie nawierzchnię wzmocnić materiałem wiążącym np. gliną, a dla boisk tenisowych wapnem hydraulicznym. W wypadku gdy nawierzchnia jest zbyt zwięzła (twarda), zamiast uzupełniać nową mieszanką należy nawierzchnię rozluźnić przez dodanie materiału ziarniczego (piasek, żużel, grysik ceglowy itd.). Przed przystąpieniem do remontu, o którym była mowa powyżej, należy oznaczyć nierówności, a szczególnie zagłębienia, w których zatrzymuje się woda. Przyczyną tego może być lokalne zdeptanie i zamulenie nawierzchni lub złe funkcjonowanie drenażu (o ile taki istnieje). W pierwszym wypadku po wyschnięciu zagłębienia należy nawierzchnię do głębokości zamulenia usunąć, podłoże przegrabić lub przemotykować, a następnie przystąpić do ogólnego remontu. W drugim wypadku należy zbadać złe funkcjonowanie drenażu i wymienić względnie oczyścić urządzenie.

Oprócz boisk najczęściej korzystamy z pływalni i przystani. Przy pływalniach na wodach otwartych (rzeki, jeziora itp.), na których nie ma pomostów należy wyznaczyć żerdziami, chorągiewkami lub bojami miejsce kąpieli dla dzieci i nie umiejących pływać. Miejsce dla dzieci zaleca się ogrodzić liną. Przy basenach ze skarpami darniowymi usunąć muł z dna i zabezpieczyć w miarę możności zwiększenie przepływu wody. W basenach drewnianych ściany i dno należy wyszczotkować rozczynem z ługu sodowego. W basenach betonowych nowych, ściany należy aż do nasycenia przeciągnąć szkłem wodnym, a po nasyceniu zmyć wodą. W basenach betonowych starych, ściany należy wyszczotkować rozczynem wapna bielącego lub witriolu, względnie rozczynem soli kuchennej. Każdą pływalnię należy wyposażyć w sprzęt ratowniczy.

W stosunku do wszystkich urządzeń przed rozpoczęciem sezonu należy zwrócić uwagę na: a) doprowadzenie do porządku dróg komunikacyjnych z zewnątrz, dróg wewnętrznych, zieleni oraz ogrodzenia, b) wyremontowanie — odświeżenie budynków i pomieszczeń, c) zbadanie i doprowadzenie do porządku instalacji wodociągowej, kanalizacyjnej, ogrzewniczej, elektrycznej, do filtrowania i odkażania wody itd. Obok tych czynności zabezpieczających odpowiednie techniczne funkcjonowanie urządzenia należy również zwrócić uwagę na zabezpieczenie organizacyjne przez zaangażowanie odpowiedniego personelu dla konserwacji i administracji urządzenia przy większych obiektach, a przy mniejszych przez wyznaczenie grup z aktywu społeczenego odpowiedzialnych za te czynności.

DR ZDZISŁAW ZAJĄCZKOWSKI
Dyr. Centralnej Poradni Sportowej

Opieka lekarska i kontrola zdrowia w kołach i ludowych zespołach sportowych

Zagadnienia opieki lekarskiej nad uprawiającymi wychowanie fizyczne i sport winny być treścią pracy naszych kolektywów sportowych. Nie należy zapomnieć o tym, że jednym z celów wychowania fizycznego jest podniesienie zdrowotności ćwiczących. Kontrola zdrowia zajmujących się wychowaniem fizycznym i sportem jest nieodłączną częścią wychowania fizycznego i dlatego zagadnienia nie można traktować marginesowo.

Jak dalece to zagadnienie jest cenione w Związku Radzieckim ilustrują następujące słowa ministra Ochrony Zdrowia tow. Siemaszko „Bez kontroli lekarskiej niema radzieckiej fizkultury".

W związku ze zbliżającym się sezonem wiosennym, kiedy to masy sportowe miasta i wsi wyjdą na boiska i place sportowe, nie wolno zapominać o tym, że można uprawiać w. f. tylko wtedy, jeśli kandydat przeszedł odpowiednie badanie lekarskie oraz został przez lekarza uznany za zdolnego do uprawiania w. f.

Zarządzenie ministra Zdrowia (Dzienik Urzędowy Min. Zdr. nr. 3/51) opieka lekarska nad ćwiczącymi została powierzona wszystkim zakładom społecznej służby zdrowia. A więc żadna placówka służby zdrowia nie może odmówić przeprowadzenia badań ćwiczących.

Badania sportowców sklasyfikowanych winni przeprowadzać specjaliści, a więc lekarze sportowi w poradniach sportowo lekarskich. Do tych poradni winni być kierowani również lekarze zakładowi, szkolni itp.

Badania ćwiczących w zakładach pracy nie powinny zatem natrafić na duże trudności. Większe zakłady pracy posiadają lekarzy zakładowych i na nich spoczywa obowiązek przeprowadzenia badań. Wystarczy zatem, gdy przewodniczący koła przedstawi lekarzowi listę ćwiczących i uzgodni z nim termin ich badania. Na większe trudności natrafią te koła, które przy swych zakładach pracy nie mają zorganizowanej własnej służby zdrowia. Plan badań na rok 1952 przewiduje, że te koła winny zgłosić listy ćwiczących do przewodniczącego powiatowego komitetu w. f., który z kolei ustali z lekarzem powiatowym kto i kiedy przebada tych ćwiczących.

Dalsze zagadnienie, to roztoczenie opieki lekarskiej w czasie zawodów i treningów. Dyżury na zawodach wymagają poświęcenia czasu przez lekarzy i nie mogą odbywać się w ramach godzin zatrudnienia lekarza.

Każde koło sportowe winno starać się o wciągnięcie do pracy społecznej tych lekarzy, którzy są miłośnikami sportu. W Związku Radzieckim przy każdym kolektywie istnieje sekcja spo.eczna kontroli lekarskiej w której skład wchodzą lekarze zakładowi, felczerzy i pielęgniarki.

Na dużo większe trudności natrafiamy przy organizowaniu badań dla ludowych zespołów sportowych. Lekarzy na wsi mamy niewielu. Opierać się należy więc na ośrodkach zdrowia i innych zakładach pracy,

które nie posiadają lekarzy, LZS-y winny zgłosić listy swych członków do powiatowego komitetu k. f. który uzgodni z lekarzem powiatowym termin badań. W tym celu należy wykorzystać okresy, w których natężenie prac w polu jest mniejsze.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że nie wszystkie imprezy sportowe będą mogły być obsłużone przez lekarzy. Nie powinny być one pozbawione jednak fachowej opieki. W tym celu Polski Czerwony Krzyż organizuje na terenie całego kraju kursy sanitariuszy sportowych. Kursy te uwzględniają dwudziestogodzinny program ogólnego wyszkolenia sanitarnego i dziesięciogodzinny program specjalny dla sanitariuszy sportowych. Rzeczą kół i LZSów jest porozumienie się z odpowiednimi kołami PCK i wspólne zorganizowanie takiego kursu. Posiadając w swych szeregach choćby kilku sanitariuszy sportowych można zorganizować odpowiednią obsługę na treningach i zawodach. Sanitariusz sportowy nie tylko zapewni fachową pomoc w nagłych wypadkach, ale będzie jednocześnie pełnił rolę higienisty w swoim kolektywie. Do jego obowiązków będzie należała kontrola higieniczna ubioru sportowego, pomieszczeń sportowych, sprzętu itp.

Podstawową rzeczą jest posiadanie przez koło lub LZS przynajmniej jednej przenośnej apteczki. Najlepiej, gdy są dwie apteczki jedna stała umieczczona przy miejscu ćwiczeń np. w lokalu koła lub szatni i druga (przenośna) do obsługi miejsc bardziej oddalonych od tej bazy. Apteczki winny być zawsze gotowe do użycia, a więc być stale uzupełniane. Troskę o stan apteczki należy powierzyć sanitariuszowi sportowemu.

Nabycie apteczki nie nastręcza również trudności, gdyż PCK wypuściło ich wystarczającą ilość, a ich skład jest całkowicie wystarczający.

Wypełnienie powyższych wskazań celem zapewnienia zdrowia ćwiczących winno być troską wszystkich kół i zespołów sportowych.

Wykonujemy sami

Stojak do skoku wzwyż

Stojak do skoku wzwyż możemy z powodzeniem zrobić w swoim zakresie. Do tego potrzebna będzie nam kantówka sosnowa o wymiarach 2200 mm × 50 mm × 50 mm, deska sosnowa nie cieńsza niż 25 mm i kołki, a także drut o średnicy 3 — 4 mm (jeżeli decydujemy się robić podpórki półeczkowe), 8 śrub długich i 16 gwoździ długości nie krótszej niż dwie grubości desek (krzyżaków).

Z narzędzi konieczne są: piłka, dłuto, świder, hebel (o ile deski są nie heblowane) młotek. Konieczna jest również węgielnica lub trójkąt — ekierka.

TOK PRACY

Na oheblowanej kantówce od końca odmierzamy i oznaczamy ołówkiem według węgielnicy 50 mm, następnie od tej linii odmierzamy 500 mm, a następnie zaznaczamy każde 50 mm aż do końca. Z kolei dolny koniec nacinamy dookoła piłką po 20 mm i obcinamy do 30 mm; otrzymamy zatem słupek-czop o kwadratowym przekroju. Czop ten zgóry należy nieco naciąć piłką, gdzie po zmontowaniu wbijamy klin.

Linie o odstępach 50 mm nacinamy dłutem (jedno uderzenie młotka) i po środku wiercimy otwory 5 mm, średnicy, następnie oznaczamy je cyframi (licząc od samego dołu, tzn. również i czop).

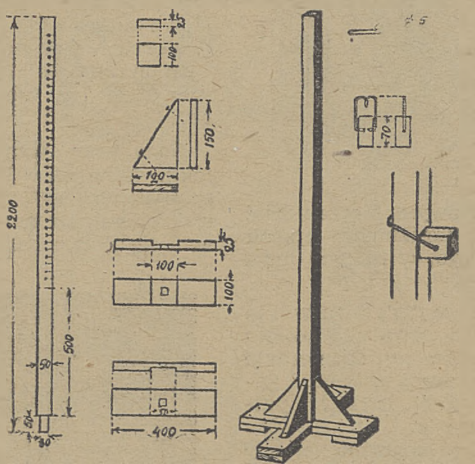
Przystępujemy teraz do zrobienia podstawy — krzyżaka. Przygotowujemy dwie deski jednakowej długości i grubości według wymiarów jak na rysunku. Nacinamy piłką wzdłuż linii oznaczonej węgielnicą w odległości 50 mm w obie strony od linii środkowej do połowy grubości deski. Następnie dłutem wycinamy ograniczone nacięciami miejsca, tak by obie deski szczelnie pasowały i tworzyły równą powierzchnię.

W każdej desce na środku oznaczamy i wycinamy dłutem kwadratowy otwór 50 mm × 50 mm, w który wbijamy czop kantówki.

Do każdej deski przybijamy dopasowane kwadratowe deseczki o wymiarach 100 × 100 mm.

Skoro już mamy wszystko gotowe przystępujemy do zmontowania całości. Niezbędne jest najpierw próbne zmontowanie, sprawdzenie czy wszystkie części są dobrze dopasowane. Miejsca łączeń smarujemy (obie płaszczyzny) klejem stolarskim na gorąco lub zimno. Wbijamy czop kantówki w otwór krzyżaka, sprawdzamy węgielnicą kąty i klinujemy od dołu.

Przykręcamy następnie na śruby trójkąty wzmacniające i stojak mamy gotowy.



Potrzebne nam jeszcze będą kołki o wymiarach 100 mm × 5 mm, których wystruganie nie sprawi nam żadnych trudności.

Jeżeli będziemy chcieli zamiast kołków zastosować półeczkę, wykonamy ją również łatwym sposobem. W tym celu należy przygotować klocek o wymiarach 70 × 40 mm, w którym z boku wiercimy dwa otwory 5 mm. Z drutu zaginamy uchwyt jak na rysunku, po czym nakładamy z góry na stojak.

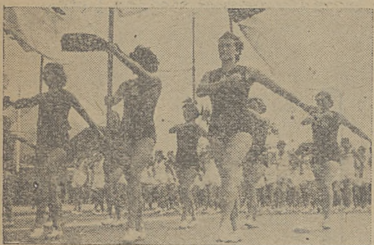
Przygotowujemy się do pokazu sportowego

Ćwiczymy marsz sportowy

Marszem sportowym posługujemy się w czasie przemarszu na pokazach, świętach w. f., defiladach itd.

Marsz sportowy powinien być wykonywany sprężyście, płynnie i swobodnie. Ta potrzeba ruchu, której jest wyrazem, musi uwidaczniać się w obszerności ruchu, a szczególnie w wymachach ramion i dość szybkim kroku.

JAK MASZEROWAĆ?



W marszu sportowym, bierze udział całe ciało — w odróżnieniu np. od marszu wojskowego, w którym maszerują „same nogi".

W marszu sportowym głowa winna być osadzona prosto, broda ściągnięta trochę w dół (błędem jest zadzieranie brody w górę, co raczej jest cechą gapiów niż sportowców), barki i łopatki ściągnięte nieco do tyłu. Mięśnie barków winny być rozluźnione, aby zapewnić swobodę i obszerność ruchu ramion; ręce poruszają się przeciwstawnie do nóg (prawa ręka — lewa noga). Ruchy ramion muszą być płynne, obszerne i swobodne. W ruchach tych nie może być momentu zatrzymania czy też urywania.

Podczas ruchu w tył ręka jest wyprostowana, lecz nie sztywna (zbytnie napięcie mięśni), dłoń lekko zwinięta do środka, ruch dosyć daleki w tył, taki, na jaki pozwala przeciętna ruchomość stawu barkowego. Natomiast w ruchu w przód, ręka stopniowo **zgina się w łokciu do środka, tak, że w najwyższym punkcie zgięta jest pod kątem prostym.** Łokieć i ramię (od barku do łokcia), uniesione prawie do poziomu jak na zdjęciu. Ręka dochodzi nie wyżej niż do linii obojczyków. Przy ruchu w przód rękę należy prowadzić dość blisko tułowia, zginając ją równomiernie przez cały czas trwania ruchu w przód.

Tułów wyprostowany, klatka piersiowa wysunięta normalnie do przodu, brzuch wciągnięty, mięśnie rozluźnione pozwalają na lekkie, harmonijne ruchy tułowia podczas marszu.

Noga przy wznoszeniu w przód lekko zgina się w kolanie (tak, że zapoczątkowujemy ruch w przód raczej udem), by za chwilę wyprostować się. Palce i stopę kieruje się w



przód i w dół, unosząc całą nogę nie - zbyt wysoko nad ziemią.

Następnie przenosimy ciężar ciała w przód, odwijamy stopę nogi za-

krocznej (tylnej) na palce i palce nogi wykrocznej (przedniej) stawiamy na ziemi. Po dotknięciu ziemi śródstopiem opuszczamy piętę i stajemy mocno na całej stopie, odrywając jednocześnie stopę nogi zakrocznej od ziemi. Stopę stawiamy najpierw palcami, a później piętą, aby krok był elastyczny, sprężysty. Noga uniesiona w przód z wyprostowaną stopą wygląda estetyczniej aniżeli zadarte „pogrzebacze" stóp w górę, świadczące o ruchu surowym, nie oszlifowanym.

Maszerujemy krokiem raczej krótkim nie przybijając stopami na komendę „baczność".

Jak uczyć marszu sportowego?

Zasada ogólna: nie rozbijać ćwiczeń na oddzielne ćwiczenia ramion, oddzielne nóg, lecz po pokazaniu i objaśnieniu zasadniczych cech prawidłowego marszu, maszerować i poprawiać błędy postawy, czy też ruchów. Aby dobrze maszerować, trzeba możliwie dużo maszerować pod kontrolą uczącego (instruktora).



ZAWODNICZKI ZWIĄZKU RADZIECKIEGO W CZASIE DEFILADY

DOŁOWY TEODOR
Kier. Wydz. K F i Sportu CRZZ.

Korzystajmy z doświadczeń radzieckich

Koło sportowe i jego praca

Poniżej podajemy wypowiedzi członków delegacji polskiej która gościła przez 5 tygodni w Związku Radzieckim i przywiozła bogate doświadczenia naszych radzieckich przyjaciół.

Siła rozwoju wychowania fizycznego i wyników sportowych radzieckich zrzeszeń sportowych leży w pracy najważniejszej komórki sportowej: koła sportowego. Ukazanie się uchwały CK WKP(b) z dnia 27.XII.1948 r. zalecającej zabezpieczyć szeroki rozwój kultury fizycznej i sportu wśród ludności miast i wsi jako jednego z ważnych środków komunistycznego wychowania ludzi pracy zmobilizowało koła sportowe do wielokrotnego powiększenia liczby swych członków oraz podwyższenia poziomu pracy.

W kołach sportowych pracuje systematycznie wiele sekcji. Nie ma koła sportowego, w którym nie istniałyby sekcje o podstawowym znaczeniu wychowawczym, tzn. sekcje ogólnego przygotowania, gimnastyki, l.-atletyki i gier, łyżwiarstwa, narciarstwa, turystyki. Wyżej wymienione sekcje ze względu na wielką ilość czynnych członków dzielą się na grupy, w których przeciętnie po 30 ludzi systematycznie przerabia treningi co najmniej 2 razy w tygodniu.

Treningi prowadzone są w zasadzie **przez społecznych instruktorów** koła i przeprowadzane na podstawie jednolitego systemu wychowania fizycznego, jakim w Związku Radzieckim jest kompleks GTO. Trening w każdej sekcji rozpoczyna się od zbiórki, na której wyznaczony dyżurny sprawdza listę oraz ubiór i przygotowanie do treningu ćwiczących. Przy wejściu instruktorów na salę czy boisko dyżurny daje komendę baczność i melduje o stanie zespołu i przygotowaniu do zajęć.

Po przywitaniu, które ma duże znaczenie wychowawcze dla zespołu, instruktor rozpoczyna zajęcia (zaprawę).

Trening trwa 2 godziny, z których pierwsza jest poświęcona ogólnemu rozwojowi fizycznemu, druga specjalizacji w poszczególnych dyscyplinach sportu. Ćwiczenia prowadzi instruktor odpowiedzialny za całość treningu, mając do pomocy 2—3 instruktorów, którzy prowadzą grupy wtedy, gdy w czasie lekcji zespół rozdziela się na różnorodne zajęcia.

Zajęcia specjalizacyjne są prowadzone w grupach 6—10 osobowych.

Zajęcia kończy zbiórka, na której jest podawany termin następnego treningu i wyznaczenie dyżurnego Po pożegnaniu zespół się rozchodzi.

Ten styl pracy radzieckich kół sportowych daje wspaniałe rezultaty; zawodnik jest wszechstronnie przygotowany i w oparciu o świadomą dyscyplinę i obowiązkowość uzyskuje w krótkim czasie wysokie rezultaty sportowe.

Każda sekcja sportowa opracowuje jednolity kalendarz sportowy, swój plan zawodów o mistrzostwo i tabelę rekordów.

Koło prowadzi tablicę rekordów koła we wszystkich dyscyplinach sportu oraz tabelę mistrzostw koła. Tablica wisi na najbardziej widocznym miejscu i prowadzona jest bieżąco. Koło prowadzi również tablicę obrazującą planowe zadania w zakresie GTO pierwszego i drugiego stopnia, klasyfikacji, przeszkolenia, sędziów i instruktorów społecznych. Ponadto na honorowych miejscach wiszą fotografie rekordzistów, zasłużonych mistrzów sportu i zasłużonych działaczy kultury fizycznej.

Realizacja planowych zadań jest analizowana przez rady zrzeszeń. Na podstawie przebiegu realizacji wyciąga się odpowiednie wnioski i nakreśla coraz to śmielsze zadania. Drogowskazem pracy jest uchwała Partii, którą każde koło chce na swym odcinku jak najlepiej wykonać.

Za osiągnięciami w sporcie idą coraz to większe potrzeby w postaci sprzętu sportowego, urządzeń itd. Na boisku, sali czy pływalni staje się ciasno. Rosnący i rozwijający się kolektyw umie sobie i tu doskonale radzić.

Jest przecież przy zakładach pracy organizacja partyjna, rada zakładowa, dyrekcja, Komsomoł, z ich pomocą zespół dostaje plac, jakiś barak czy mniej ważne pomieszczenie i niezbędne surowce. Wysportowane, mocne ramiona sportowców przekształcają plac na boiska, a pomieszczenie na salę gimnastyczną.

Dobra praca koła i jego wyniki są nagradzane przez władze zrzeszenia, które przeznaczają środki inwestycyjne, a kolektyw z radością pomaga przy budowie wielkich kompleksów urządzeń sportowych.

Takie osiągnięcia w pracy sportowej ma tysiące kół w różnych zrzeszeniach radzieckich związków zawodowych.

A oto Koło Sportowe Zrzeszenia Sportowego Dzierzyniec w Charkowie.

Koło liczy kilka tysięcy członków (pracuje w nim 21 sekcji sportowych) i posiada stadion na 25.000 widzów, 6 sal gimnastycznych, kilkanaście boisk treningowych, basen i przystań wioślarską. Koło prowadzi również młodzieżową szkołę sportową oraz sprawuje opiekę nad 9 szkołami podstawowymi. Przykładów takich jeszcze bardziej wspaniałych osiągnięć można znaleźć tysiące w tym wielkim szczęśliwym kraju, budującym wspaniałą przyszłość komunizmu.

Bierzmy przykład z radzieckich kół sportowych, wprowadzajmy w naszych zakładach radziecki styl pracy i ich wspaniałe metody. Przestudiujmy uchwałę BPKC PZPR w sprawie kultury fizycznej i sportu z września 1949 r. Jej wytyczne wskazują drogę i stawiają zadania, jakie mamy do wykonania. Wykonanie tych zadań, to będzie nasz wkład w dzieło budowy socjalizmu w naszym kraju. W ten sposób spełnimy podstawowe zadania i przysporzymy naszej ojczyźnie tysiące ludzi sprawnych do pracy i do obrony pokoju.

HALINA KŁYSZEJKOWA

Kobieta radziecka w sporcie

Nie ma u nas sportowca, który nie wiedziałby kto to jest Dumbadze, Isakowa, Czudina i wiele innych rekordzistek świata, który nie słyszałby o wspaniałych zespołach radzieckich siatkówki i koszykówki, jakie wychowało pierwsze na świecie państwo socjalistyczne. Wybitne te zawodniczki i zespoły wyrosły z szeregów kobiet radzieckich, którym socjalizm dał na równi z mężczyznami prawo do pracy, nauki i odpoczynku, którym socjalizm stworzył warunki pozwalające na korzystanie w pełni z tych praw. W czasie naszego pobytu w Związku Radzieckim poznaliśmy pracę instytucji organizujących, realizujących kulturę fizyczną na wszystkich szczeblach od koła sportowego do Wszechzwiązkowego Komitetu Kultury Fizycznej. Widzieliśmy życie stadionów zimowych, basenów pływackich i sal sportowych. Na wszystkich odcinkach k. f. — organizacyjnym, zawodniczym, masowym, spotkaliśmy kobiety w roli ćwiczących, instruktorów, trenerów, organizatorów, które tak jak i w innych dziedzinach życia, na tym odcinku, nie ustępują mężczyznom.

Stwierdziliśmy to, goszcząc w kołchozie „13 lat Października" w miejscowości Gostomel pod Kijowem, gdzie przewodniczącym kołchozu od 4 lat jest kobieta ob. Szulga, przewodniczącym Koła sportowego Z. S. „Kołchoźnik" jest także kobieta, ob. Jaszczenko. Ob. Jaszczenko jest mistrzynią okręgu w biegach na wszystkich dystansach od 100 do 1500 m, ukończyła kurs instruktorów społecznych w. f., kieruje pracą młodego koła od czasu jego powstania, tzn. drugi rok. O życiu Koła opowiada z zapałem. Ze słów jej przebija głębokie zainteresowanie rozwojem kultury fizycznej w jej kołchozie, przebija zapał i gotowość przekazywania wszystkich umiejętności licznym zastępom młodzieży wiejskiej garnącej się do atrakcyjnej formy wypoczynku, jakim jest w. f. i sport.

Ob. Jaszczenko jest nie tylko dobrą zawodniczką, ale równie dobrym organizatorem, towarzyszem i pracownikiem.

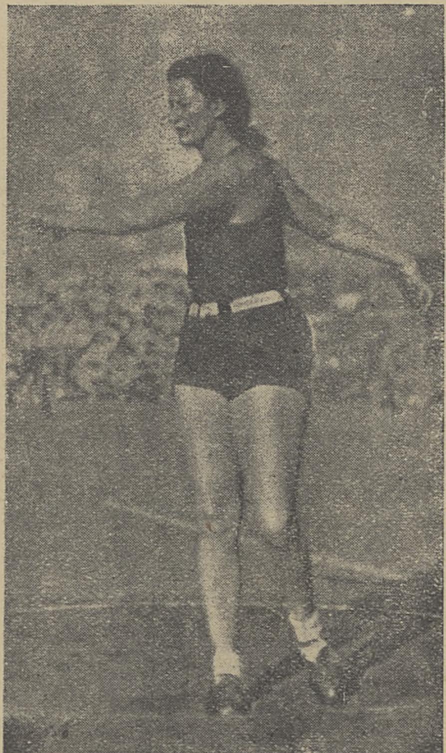
Osiągnięcia koła — 246 członków (w tym ponad 100 kobiet), 9 sekcji sportowych systematycznie ćwiczących, 13 instruktorów społecznych, dobrze prowadzona dokumentacja — oto dowody owocnej pracy kolektywu, którym ona kieruje.

O tym, że nie tylko kobiety wiejskie są dzielne przekonaliśmy się, zaznajamiając się z pracą fabrycznego koła sportowego „Skorochod" Zrzeszenia Sportowego „Krasnoje Znamia" (Czerwony Sztandar) w Leningradzie. Wśród 5 przodowników pracy czołowych sportowców koła, jakich nazwiska wymienił przewodniczący, znalazły się 3 kobiety: Bortnik — koszykarka, która w roku 1952 wykonuje już plan na rok 1958, Jewdokimowa — pły-

waczka, która osiąga 200% normy, Krywoniewkowa Kryczkowa — 180% normy.

Podobnych przykładów możnaby przytoczyć wiele, te jednak wystarczą już do wytworzenia sobie pojęcia o kobiecie radzieckiej, która potrafi połączyć obowiązki zawodowe i rodzinne ze stałym doskonaleniem sprawności fizycznej, mając pełną świadomość tego, że tylko wszechstronny rozwój tworzy pełnowartościowego człowieka, jakim musi być każdy obywatel radziecki — budowniczy komunizmu.

Kobieta radziecka winna być dla nas przykładem zorganizowania sobie życia tak, aby nie ograniczać się wyłącznie do wykonywania obowiązków zawodowych i domowych, lecz stale wszechstronnie podnosić swój poziom umysłowy, kulturalny i fizyczny — ten ostatni przez systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych w kołach sportowych — dla przygotowania się do wydajnej pracy i w razie potrzeby do obrony naszej ludowej Ojczyzny.



Zasłużona mistrzyni sportu, Nina Dumbadze — rekordzistka świata w rzucie dyskiem

Dobra postawa
dobre wyniki w pracy i sporcie

Codzienna praca zawodowa zmusza niejednokrotnie do garbienia się. W pozycji zgarbionej pracuje bardzo często robotnik w fabryce i kopalni, robotnik rolny, jak również pracownik umysłowy przy biurku.

Jeśli nie przeciwdziała się garbieniu, może ono z biegiem czasu spowodować nie tylko nadmierne wydłużenie jednych i skróceni innych mięśni, ale nawet skrzywienie kręgosłupa (skrzywienia zawodowe).

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ SKRZYWIENIOM?

Najskuteczniejszym przeciwdziałaniem jest gimnastyka poranna, a także kilka ćwiczeń gimnastycznych wykonywanych nawet w czasie pracy.

Oto najważniejsze z nich:



rys. 3



rys. 1

1) rozkrok, ramiona w bok — odchylanie i wymachy ramion w tył. Przy odchylaniu i wymachach ramion nie opuszczać ich w dół i nie wysuwać głowy do przodu (rys. 1).

2) Postawa jak wyżej — krążenie ramion wyciągniętych w bok. Początkowo zataczać koła małe, później coraz większe (rys. 2).

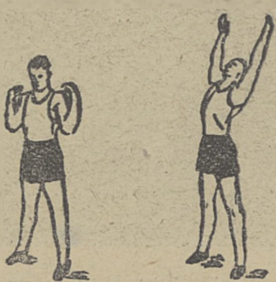
3) Rozkrok, skurcz ramion przodem (palce lekko zwinięte w pięść) — krążenie barków. Barkami zataczać koła jak najobszerniejsze, ściągając mocno łopatki (rys. 3).

4) Postawa — wznos ramion wzwyż — odchylanie ramion do tyłu (rys. 4).

5) Rozkrok, skurcz ramion bokiem — wyprost ramion wzwyż i w tył ze skłonem tułowia do tyłu (skłon wykonać w górnych kręgach). (rys. 5).



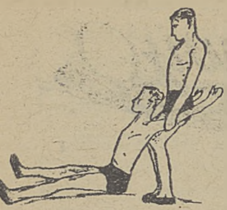
rys. 4



rys. 5



rys. 2



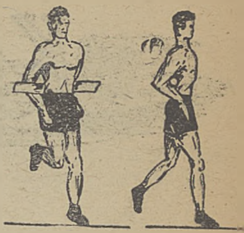
rys. 7

6) Chodzenie z drążkiem lub kijem od szczotki umieszczonym między ramionami (ugiętymi w łokciach) a plecami. (rys. 6).

7) Szeroki chwyt drążka, ramiona w zwyż, przenoszenie drążka do tyłu.

8) Z pomocą współćwiczącego. Z pozycji jak na rysunku — odchylanie ramion do tyłu (rys. 7).

9) Z pomocą współćwiczącego. Naciskanie dłońmi na barki i pogłębianie skłonów w dół (rys. 8).



rys. 6



rys. 8

Z podanych powyżej należy wybierać codziennie trzy do czterech ćwiczeń.

Przy bocznych skrzywieniach kręgosłupa należy wykonywać skłony boczne tułowia w stronę przeciwną zniekształcenia. (w różnych postawach: stojąc, klęcząc i siedząc).

Kilka ćwiczeń warto codziennie wykonać, ażeby mieć dobrą postawę, co przyczyni się nie tylko do lepszego samopoczucia i sprawniejszego działania płuc, ale i umożliwi osiągnięcie lepszych wyników w pracy. Wykonywać je można również w czasie lekcji ogólnego przygotowania.

DO ABONENTÓW

Należność za miesięcznik „Koło Sportowe" przesyłać należy na konto „Ruch" nr I-23441/110 Karszawa, ul. Srebrna 12.

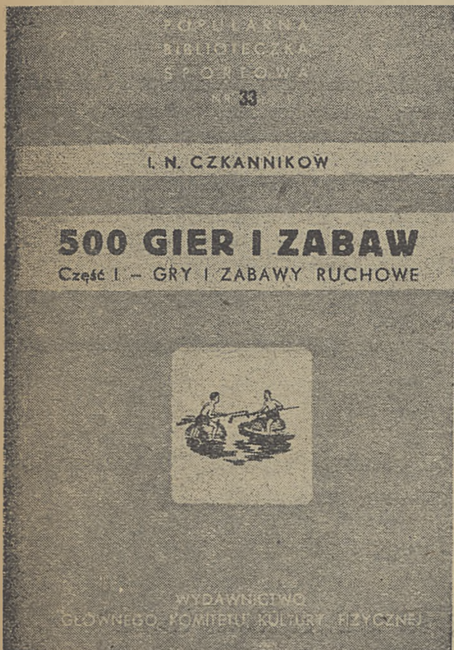
Prenumerata roczna 24 zł. Cena 1 egz. 2 zł.

Czytajcie i propagujcie „Koło Sportowe"

Kącik świetlicowy

Nowe wydawnictwa świetlicowe

W ramach Popularnej Biblioteczki Sportowej GKKF ukazały się *„500 gier i zabaw"*, zbiór opracowany przez I. Czkannikowa i przełożony z rosyjskiego przez J. Sipowicza, *„Śpiewnik dla zespołów sportowych"*, część I (praca zbiorowa) i zbiór materiałów świetlicowych pt. *„Sport w świetlicy"* opracowany przez W. Lipniackiego i E. Szczudłową.



„500 GIER I ZABAW" jest najbogatszym ze wszystkich dotychczas wydanych w Polsce zbiorów tego rodzaju. Podzielony jest na dwie części, z których każda stanowi odrębną książeczkę.

Część I zawiera gry i zabawy ruchowe, ułożone w ten sposób, że osobno mamy gry i zabawy letnie i osobno gry zimowe. Zabawy zimą na wolnym powietrzu zamknięte są w trzech rozdziałach: gry i zabawy na śniegu, na nartach.

Część II podaje gry i zabawy świetlicowe usystematyzowane w następujących rozdziałach:

a) Wieczorem w świetlicy (gry, zabawy, gry i zabawy (sztuczki), w klubowej sali odpoczynku (łamigłówki, żarty na estradzie, rozrywki, sztuczki, gry).

b) Wieczory doświadczeń fizycznych (interesujące doświadczenia, proste pytania).

c) Wieczory gier w świetlicy (gry w kole, gry i zabawy przy stole, ciekawe zadania i łamigłówki).

Cena każdego tomiku zł 3.—

Wartość zbiorku polega nie tylko na jego obfitości materiału i wzorowym układzie, ale przede wszystkim na tym, że daje cały szereg nowych gier i zabaw, nieznanych dotychczas polskiej młodzieży.

„ŚPIEWNIK DLA ZESPOŁÓW SPORTOWYCH" podaje nuty (głos bez fortepianu) i teksty 34 pieśni i piosenek. W zbiorku znajdujemy pieśni robotnicze, wojskowe, młodzieżowe polskie i radzieckie.

Na dość pokaźny tomik „SPORT W ŚWIETLICY" opracowany przez Wojciecha Lipniackiego i Emilię Szczudłową, składają się wiersze, prześni, humor i satyra, recytacja inscenizowana i fragmenty prozy.

Jest to pierwsze tego rodzaju wydawnictwo o tematyce sportowej w Polsce. Zawiera ono szereg utworów o różnych stopniach trudności, od najłatwiejszych od wymagających od wykonawcy pewnego przygotowania.

Tomik będzie pomocny każdemu kołu i zespołowi sportowemu przy układaniu programu i opracowaniu akademii, wieczornic, wieczorów dyskusyjnych i gawęd.

Całość dopełnia wybór cytat i haseł o sporcie do dekoracji świetlic oraz wzory dekoracji z objaśnieniami.

Nakładem Spółdzielni Wydawniczo-Oświatowej „Czytelnik" ukazała się drukiem pierwsza polska masowa pieśń sportowa „*Sprawny do Pracy i Obrony*" (muzyka T. Skwarczyński, tekst W. Lipniacki) w opracowaniu na głos z fortepianem. Cena 45 gr.

Ostatnie wydawnictwa sportowe

Ostatnio ukazały się następujące wydawnictwa:

Fazanowicz J. — Gimnastyka przyrządowa dla młodzieży szkolnej

Marszewski St. — Zimowa zaprawa lekkoatletyczna

Bielczyk Z. — Ziobrzyński St. — Narciarstwo (wyd. II)

Bielczyk Z. — Ziobrzyński St. — Narciarstwo nizinne

Kuchar Tad. — Wiejskie boiska sportowe

Powyższe wydawnictwa zamawiać można przez „Dom Książki" Warszawa, ul. Wiejska 14.

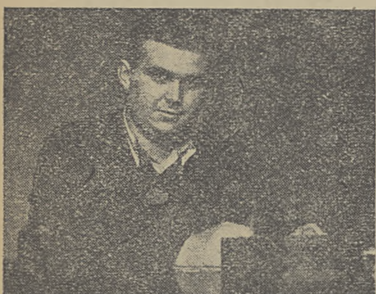
Z życia ludowych zespołów sportowych

Ludowy zespół sportowy Michelin w powiecie Włocławek jest jednym z czołowych LZS województwa bydgoskiego. Powstał on w 1950 r. i obecnie liczy 52 członków, w tym 11 kobiet. Na zaplanowaną ilość 24 odznak SPO członkowie LZS Michelin uzyskali w ub. roku 39 znaczków.

Niezależnie od dobrze postawionej pracy sportowej LZS ma duże osiągnięcia na polu kulturalno-oświatowym oraz w pracy szkoleniowej. W świetlicy pracuje aktywnie zespół świetlicowy, wszechnicy radiowej, czytelniczy oraz zespół samokształceniowy organizatorów SPO. LZS bierze aktywny udział we wszystkich uroczystościach państwowych oraz w akcjach społeczno-politycznych i gospodarczych na gromadzie.

Nie od razu było w LZS dobrze. Na początku swej działalności LZS borykał się z trudnościami, które zdały się nie do pokonania. Pierwszym sukcesem LZS było uzyskanie od Gminnej Rady Narodowej terenu pod boisko sportowe. Dzięki własnemu boisku LZS mógł pracować w okresie letnim. Gorzej przedstawiała się sprawa ze świetlicą. Świetlica w Michelinie należała do miejscowej Straży Pożarnej, korzystali z niej tylko strażacy. Chłopcy z LZS rozwiązali tę sprawę w ten sposób, że wszyscy przystąpili do Ochotniczej Straży Pożarnej i jako strażacy mieli prawo korzystania ze świetlicy. Po pewnym czasie Straż Pożarna przekazała LZS opiekę nad świetlicą. Wtedy na całą parę ruszyło życie świetlicowe LZS.

LZS Grzybowiec — to jeden z najbardziej znanych Ludowych Zespołów Sportowych. Wsławił się on sukcesami odniesionymi w bojach o „Puchar Polski". Pobił wówczas wiele dobrych drużyn — między innymi drugoligowe „Ogniwo" z Częstochowy ulegając dopiero późniejszemu zwycięzcy Pucharu mistrzowi Polski „Unii".



Kierownictwo LZS spoczywa od dwóch lat w rękach 24-letniego Henryka Sericha, kalkulatora pobliskiego PGR. On oraz jego najbliżsi współpracownicy: nauczyciel wiejski — Czesław Wachulski, wiceprzewodniczący sportowi — Erwin Pogorzełek, kapitan drużyny piłkarskiej — Filip Maśnica, gospodarz Jan Węgrzyk i były kolarz, 70-letni entuzjasta sportu — Szlosarek — sprawili, że LZS Grzybowice ma dziś pięknie zapisaną kartę w historii naszego ludowego sportu.

Członkowie LZS gospodarskim sposobem wyremontowali boisko, urządzili na nim obszerną ślizgawkę z instalacją oświetleniową, umożliwiającą łyżwiarzom korzystanie z lodu nawet w późnych godzinach wieczornych. Zespół ma dziś sprawnie działające sekcje ogólnego przygotowania, lekkoatletyczną, gimnastyczną, piłki nożnej, łyżwiarską.

Sportowcy z Grzybowic nie ograniczają swej pracy tylko do udziału w zawodach. Organizują życie świetlicowe koła i prowadzą szeroką akcję uświadamiającą o roli kultury fizycznej wśród mieszkańców wsi, dążąc do tego, by każdy obywatel Grzybowic mógł wykazać się wkrótce zdobyciem odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony".

Z koła na obóz przedolimpijski

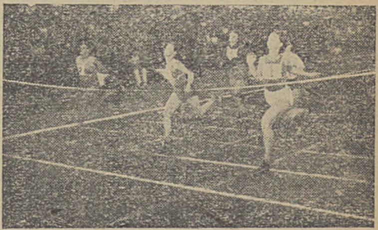
Pojawienie się Marysi Arndt w Centralnym Zarządzie Przemysłu Tłuszczowego wywołało wielkie zainteresowanie wśród sportowców zgrupowanych w kole przy tej instytucji.

Musimy ją wciągnąć do naszego koła sportowego. Może być podporą naszego zespołu, mówili pomiędzy sobą członkowie rady koła.

Marysia Arndt nie zwracała uwagi na to. Siedziała spokojnie za biurkiem, pilnie wykonując zleconą jej pracę. A gdy od czasu do czasu podnosiła się z za biurka, by uzgodnić swą pracę z innymi, ruszała się po pokoju jak żywe srebro.

O losach Marysi Arndt zdecydowały zbliżające się Biegi Narodowe. Sportowcy z koła przy Centralnym Zarządzie Przemysłu Tłuszczowego trenowali solidnie, starając się jak najlepiej przygotować do Biegów. A w tym samym czasie prowadzili szeroką akcję agitacyjną wśród pracowników, nie będących członkami koła.

Marysi Arndt nie trzeba było długo namawiać do rozpoczęcia treningów. Zaczęła uczęszczać na zaprawę tak solidnie jak pracowała i po tym treningu wygrała pierwszy w swym życiu bieg, osiągając na 500 m czas poniżej 1:30.



W gronie najlepszych sprinterek zajęła M. Arndt, na Spartakiadzie w 1951 roku piąte miejsce

W kole sportowym przy Centralnym Zarządzie Przemysłu Tłuszczowego lekka atletyka zyskiwała coraz większą popularność. Członkowie koła, zdobywając normy SPO, przygotowywali się jednocześnie starannie do pierwszych mistrzostw lekkoatletycznych kół sportowych. Warszawy.

Jesienią roku 1950 Marysia Arndt błysnęła na tych mistrzostwach. Wygrała bieg na 60 m w 8,7 i skok w dal z wynikiem 4,69, w pchnięciu kulą była druga osiągnąwszy 8,59 m.

Dzięki tym wynikom Marysia Arndt została zaliczona do czołowej sekcji lekkoatletycznej ZS „Spójnia". Tu pracą jej zaopiekowali się trenerzy. Zdobyła SPO. Na I Spartakiadzie letniej dostała się do finału biegu na 100 m, osiągając na tym dystansie 12,8, w skoku w dal przekroczyła 5 m (5,12 m).

Obecnie Marysia Arndt, która rozpoczęła karierę sportową w kole sportowym podczas Biegu Narodowego przed niespełna 2 laty, znajduje się na obozie przedolimpijskim kadry narodowej lekkoatletów. Pracuje tam z tym samym zapałem.

Wkrótce zapewne usłyszymy, że znów znacznie poprawiła swe wyniki.

ST. SIENIARSKI

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Koło Sportowe Włókniarz Chojnice przy fabryce sieci.

„W naszym kole dużo mówi się o szermierce — piszecie — do uprawiania której jest bardzo dużo chętnych. Jednakowoż nie możemy dorobić się sprzętu. W lipcu 1951 zwróciła się do nas Rada Okręgowa Włókniarza, ażebyśmy podali jaki sprzęt jest nam potrzebny.

Pismo poszło i miesiące płynęły dalej, a na wszystkie zapytania w Radzie Okręgowej (było tych pytań bez liku) zawsze nam odpowiadano: sprawa jest w GKKF.

Zwracamy się do Was o pomoc".

W sprawie sprzętu interweniowaliśmy w Centralnej Radzie Związków Zawodowych. W najbliższym czasie sprzęt otrzymacie.

Podręcznik o jaki prosiliście — o szermierce — wysłaliśmy. Czekamy na list, w którym potwierdzicie odbiór sprzętu i podręcznika.

J. Beżańska — instruktor w. f. Kraków. Koło Sportowe zaprenumerować można tylko w „Ruchu". Wpłaty należy kierować na konto „Ruch" — nr. I-23441/110, a zamówienia na adres „Ruch", Warszawa, Srebrna 12.

Koło Sportowe przy Państwowych Zakładach Wydawnictw Szkolnych — Warszawa.

Uwagi Wasze są słuszne. Cytujemy je dosłownie:

„1) Koła powinny bezpośrednio prenumerować odpowiednią ilość egzemplarzy, z pominięciem zbędnego ogniwa pośrednictwa jakim jest Zrzeszenie. 2) Treść numeru jest interesująca, ale ze względu na szczupłość miejsca niektóre artykuły są mocno ścieśnione. Należałoby powiększyć objętość „Poradnika". 3) Nakład wydaje się stanowczo za niski. „Poradnik" nie może stać się lekturą jedynie działaczy koła, a służyć winien potrzebom wszystkim bez wyjątku członków koła. Wytyczne prenumeraty powinny zdążać w tym kierunku, aby jeden egzemplarz miesięcznika mógł obsłużyć maksimum 5 osób. 4) Należy bezwzględnie dążyć do pogłębienia i rozszerzania kontaktu Redakcji „Poradnika" z tysięcznymi rzeszami czytelników. Pismo, jedyne zresztą w tym względzie, powinno stać się nie tylko informatorem i nauczycielem, ale przede wszystkim przyjacielem, który zawsze pośpieszy z pomocą i ułatwi przełamanie trudności, na jakie napotykają w swej pracy codziennej działacze sportowi".

Potrzeby i bolączki poszczególnych kół postaramy się usuwać. Piszcie do nas o wszystkim. Chcemy być Waszym doradcą, nauczycielem, prawdziwym przyjacielem.

W sprawie zwiększenia objętości pisma czynimy odpowiednie starania. Poszczególne koła mogą zaprenumerować dowolną ilość egzemplarzy naszego miesięcznika wpłacając należność do PPK „Ruch" nr konta I-23441/110.

PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ZLOTÓW ORGANIZATORÓW SPO.

Pod hasłem „Wszyscy zdobywają SPO" młodzież polska masowo przystąpiła do zdawania norm na Odznakę SPO. W kołach sportowych i LZS-ach przeprowadzono treningi, organizowano masowe biegi wiosenne, marsze jesienne, zdawanie norm z gimnastyki, pływania itd. W akcjach tych spotkano się z trudnościami. Brak było przeszkolonych ludzi, umiejących organizować i przeprowadzać zdawanie norm na Odznakę SPO. Postawiono wniosek zorganizować korespondencyjne szkolenie organizatorów SPO przy pomocy broszur: „Poradnik Organizatora SPO". W kołach sportowych i LZS-ach utworzono grupy szkoleniowe na czele z konsultantem i po otrzymaniu broszur rozpoczęto szkolenie.

Do chwili obecnej wydano 7 broszur.

Nr. 1. „Odznaka Sprawny do Pracy i Obrony".

Nr. 2. „Kultura Fizyczna i Sport w ZSRR".

Nr. 4. „Przez Sport do zdrowia".

Nr. 6. „Jak organizować i przeprowadzać zajęcia WF w kole sportowym".

Nr. 7. „Jak przygotować i przeprowadzić zawody sportowe".

Nr. 8. „Gimnastyka dla wszystkich".

Nr. 9. „Uczmy się biegać, skakać i rzucać".

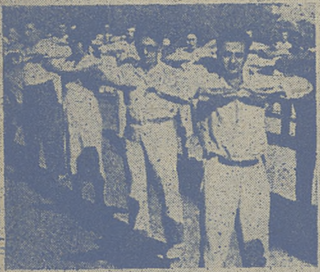
Dobrze prowadzone grupy szkoleniowe korzystając z suchej jesieni jaką mieliśmy w tym roku, praktycznie przerobiły broszury Nr. Nr. 8 i 9 na boiskach, bieżniach i skoczniach, a w okresie zimowym w świetlicach szkolą się z broszur Nr. Nr. 1, 2, 4, 6. Podnoszą swój poziom ideologiczny poznają przodujący w świecie sport radziecki, uczą się o budowie ciała człowieka, o czym każdy uprawiający sport wiedzieć powinien, uczą się jak prowadzić zajęcia w. f. w kole sportowym, gdyż w przyszłości, kiedy skończą kursy stopnia wyższego chcą być dobrymi wychowawcami i instruktorami. Z pierwszego „Poradnika oraganizatora SPO" wiedzą, że podstawą w naszym kierunku wychowania fizycznego jest odznaka „Sprawny do Pracy i Obrony", dlatego sumiennie przygotowują się do egzaminów — zlotów, które odbędą się w marcu 1952 r. a które będą sprawdzianem zrozumienia jak wielkie zadanie przyjmują organizatorzy SPO w dziedzinie wychowania obywateli Polski Ludowej — zdrowych, silnych, przygotowanych do pracy w realizowaniu Planu 6-letniego i obrony naszych granic przed napaścią imperialistów. Polska Ludowa potrzebuje budowniczych socjalizmu i obrońców Pokoju. Organizatorzy SPO spełnią to zaszczytne zadanie.

PORADNIK ORGANIZATORA

SPO

ODZNAKA „SPRAWNY DO PRACY I OBRONY"

Nr 1



GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ
1951

PORADNIK ORGANIZATORA

SPO

Nr 2

KULTURA FIZYCZNA I SPORT W ZSRR



GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ
1951

PORADNIK ORGANIZATORA

SPO

PRZEZ SPORT DO ZDROWIA

Nr. 4



GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ
1951

PORADNIK ORGANIZATORA

SPO

UCZMY SIĘ

BIEGAĆ, SKAKAĆ I RZUCAĆ

Nr 9



GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ
1951